

Sport & Bewegung trotz(t) Demenz

Aktivierung für Kopf und Körper in Schniegling

Ein Angebot für Menschen ohne oder mit leichter Demenz



- Gemeinsam fördern wir die Beweglichkeit unserer Gelenke
- Mit gezielten Übungen lockern, dehnen und kräftigen wir die Muskulatur
- Bewegungen werden mit Gedächtnisübungen sinnvoll kombiniert
- In der Gruppe macht Bewegung gleich doppelt so viel Spaß
- Angehörige und Partner sind herzlich eingeladen, mitzumachen

Kursdatum: 12.11.2025 bis 17.12.2025, immer mittwochs (6 Einheiten)
Zeit: 09:30 – 10:30 Uhr (60 Minuten)
Ort: Versöhnungskirche Schniegling, Holsteiner Straße 17
(Barrierefreier Zugang und Parkplätze vor Ort)
Kursleitung: Katharina Hirschbeck



Anmeldung & Informationen zum Angebot:

sportbuero@post-sv.de oder Tel. 0911 /95 45 95 -63 oder -67 oder unter www.post-sv.de

Teilhabe – Freude an der Bewegung – Gemeinschaft - Zuversicht